

研究報告

## 地域における健康・体力づくりの企画と実践・成果

小西由里子, 井上哲朗, 森実由樹, 立木幸敏, 刈谷文彦, 吉嶺 真,  
谷口有子, 見波 静, 宮本瑠美, 水島諒子

### 要 旨

本プロジェクトの目的は、本学と近隣自治体の共同事業として2002年から継続している、定期的・継続的な集団運動型身体活動である、勝浦市「健康ハツラツ・フィットネス教室」、いすみ市(旧岬町)健康体力づくり事業「運動教室」、2001年から実施している御宿町「健康・体力チェック」の企画や実践、その成果について、形態・体力・QOLなどの観点からまとめ、近隣地域住民に対して今後さらに充実した協力・支援を行うための資料を得るとともに、本学学生に実践的活動(体力測定や健康運動指導)の機会を提供し、フィットネストレーナー志向の学生等に対する教育に還元していくことである。

今年度は、運動サークルが再び活動休止になった場合に、運動を継続してもらうために、映像などを利用して自宅で行える運動に必要な情報機器の環境状況、普及状況について調査した。対象者は、運動サークル活動に参加している63～84歳の男性10名、女性57名、計67名(平均年齢72.6±5.5歳)であった。その結果、スマートフォンの所持率については、年代が上がるにつれて、低くなる傾向が見られた。LINEの利用率については、年代が上がるにつれて、低くなる傾向が見られ、70歳代後半以降になると、スマートフォンを所持していてもLINEを利用していない割合が高くなった。インターネット回線や機器の所持、ユーチューブの視聴経験は男性のほうが高かった。動画による運動指導については、「利用したい」が57%、「利用したくない」が34%であった。

以上の結果から、年代が高くなるにつれて、通信機器の所持率、利用率が低くなるため、今後は、この年代の通信機器の普及が、動画による運動指導普及の課題と考えられる。

キーワード：middle-aged and elderly (中高齢者), physical fitness and well-being (健康・体力), Information and communication equipment (情報通信機器)

研究報告

## 武道における安全対策：剣道の救急対応に関する対応策の検討

山本利春, 笠原政志, 清水伸子, 岩切公治, 上宇都鉄舟, 佐野颯斗

### 要 旨

スポーツ現場における安全・安心な救急体制を確立するためには、事故発生時の迅速かつ適切な対応を行うための事前の準備と、関係者全員での共通認識が重要である。剣道では、武道の特徴である剣道具の着脱が一般的な救急対応のなかで課題となるが、現時点ではそれに応じた救急体制を示す報告は見当たらない。そこで、本研究では、剣道実施時に事故が発生した場合の稽古場での迅速かつ的確な救急対応の方法について、剣道具の着脱に焦点を当てて検討し、その結果をもとに剣道における安全対策マニュアルの作成を試みることを目的とした。剣道指導者や医師との意見交換、剣道の特性を踏まえた救急対応方法の検証、剣道安全対策リーフレットの作成など、剣道における安全対策について検討を行った。今後は、剣道のみならず他の武道についても救急対応方法などに関する検討を行い、その必要性や重要性を現場の指導者に伝えるための有用な資料を作成する。

キーワード：Safety measures (安全対策), Emergency Response (救急対応), Kendo (剣道)

研究報告

新入生を対象としたメディカルチェックにおける動作評価の導入  
—コロナ禍におけるスポーツ外傷・障害の予防を目的とした効果的な運動機能評価—

森実由樹, 山本利春, 笠原政志, 清水伸子

要 旨

本研究は、2021年度に新型コロナウイルス感染予防を踏まえ、従来の実施方法を改変して実施した新入生整形外科的メディカルチェック（以下新入生MC）について報告するとともに、その測定方法に関する課題を明らかにすることを目的とした。コロナウイルス感染対策として、新入生MCの主旨は、動作に伴う痛みの有無、不良動作の確認、部活動参加に影響する主訴に改変した。新入生MCによって、問題が見られた場合は、対象者の同意を得て、後日オンライン相談を実施した。新入生MCによってオンライン相談へ繋がったのは、73名（21.2%）であり、そのうち対面相談が必要な新入生は41名（11.9%）であった。この結果は、2005度～2009年度のトレーナーの相談を必要とする新入生の平均結果20.9%に類似した結果であった（山本, 2011）。今後の課題として、各測定項目を改善するとともに、追跡調査およびスポーツ外傷・障害調査を行い、測定項目の妥当性を検討していくことが必要である。

キーワード：Injury prevention（傷害予防）、Movement Assessment（動作評価）、Movement（動作）、Orthopedic Medical Check（整形外科的メディカルチェック）

資料

大学十種競技選手の自転車ペダリングパワー  
— 100m 走タイム, 及び十種競技得点との関係について —

井上哲朗, 吉竹優人, 櫻井健一

要 旨

本研究では, 大学十種競技選手を対象として自転車エルゴメーターを使用してパワーの測定を行い, 100 m走タイム及び十種競技得点との関係について検討した。その結果, 十種競技の得点と100m 走タイムの間には, 有意な負の相関関係 (-0.684) が認められ, 十種競技の得点が高い者ほど, 100 m走のタイムが速い傾向が見られた。また, 100m 走のタイムと, 7.5% kp の負荷の時のペダル回転数において有意な負の相関関係 (-0.586) が認められた。

今後, 自転車ペダリングを用いたトレーニングにおいて, 体重の7.5% kp の負荷で行うことによって, 100 m走のタイム向上と十種競技得点の向上につながるものと考えられる。

キーワード: Decathlon athletes (十種競技選手), Bicycle pedaling power (自転車ペダリングパワー), 100 meters running time (100m 走タイム)